

いつまでも元気でい 介護予防



←パンフレット「今日からはじめる介護予防」と「生活機能チェックリスト」は右下欄の各相談窓口で配布しています。
チェックリストを活用して、自分の生活を見直してみましょう。



足 運動機能を向上させよう!

筋力や体力づくりには、次の3つの運動を組み合わせると効果的!

1 有酸素運動～心肺機能を鍛える

呼吸をしながら行う運動は、心肺機能を鍛える効果があります。
ウォーキングやラジオ体操など、生活の中に取り入れやすいものから取り組みましょう。

2 筋力トレーニング～筋肉を強くする

- ①椅子に座りながら膝を片足ずつゆっくり伸ばす「膝伸ばし運動」。
- ②椅子に腰掛ける動作を繰り返す「立ち座り運動」。
- ③あおむけで膝を立て、おへそをのぞき込むように行う「上体起こし運動」。それぞれ10回ずつやってみましょう。

3 ストレッチ～筋肉を伸ばす

呼吸を止めず、反動をつけないで、右のイラストの動作をゆっくり行ってください。

日ごろから、できるだけ体を動かすようにしましょう!



①足首のストレッチ

つま先とかかとを交互に持ち上げる。(各5回)



②太もも裏側のストレッチ

背中をまっすぐにしたまま、上体を前に倒す。(左右10秒ずつ)



③ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、かかとをつけたまま前の膝を曲げる。(左右10秒ずつ)



口 口腔機能を向上させ、健康的な食生活を心掛けよう!

毎日元気な「口」で食べて、話して、笑いましょう!

飲み込む力が弱かったり、唾液が出づらくなると「食べる」「話す」という機能が衰えてしまいます。また、十分な栄養が取れていないと、ささいなことで病気になり寝込んでしまう原因にもなります。下のイラストの「**けんこう**健口体操」を行い、栄養に気を付けて、元気な「口」を目指しましょう。



1 舌の運動

舌を動かすことで飲み込む力が保て、唾液の分泌も促されます。

♪むすんでひらいて♪



2 パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の発音は舌や唇を動かす速さや巧みさ、頬の筋肉を鍛え、誤えんや肺炎予防の効果も期待できます。

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」、
「パタカラ・パタカラ・パタカラ」と、
できるだけ速くハッキリと
繰り返し発音します。

パ・パ・パ…
タ・タ・タ…

